

9月 学校給食予定献立表



9月1日

世田谷区立北沢中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 食塩相当量
2 水	夏野菜カレーライス		ベーコン、豚肉、レンズ豆	米、油、じゃが芋、バター、小麦粉	にんにく、生薑、人参、玉ねぎ、なす、スツキーニ、ダイズトマト缶	988 kcal
	パジルドレッシング サラダ		ハム	油	人参、キャベツ、白菜、小松菜、コーン、玉ねぎ	31.3 g
	桃ゼリー		アガー	砂糖	黄桃缶、ダイズ	29.5 g
						2.6 g
3 木	ご飯			米		783 kcal
	夏のピリ辛ソースがけ		さば、みそ、みそ	ごま油、砂糖	にんにく、生薑	30.0 g
	おかか和え		糸けずり		にんにく、白菜、キャベツ、小松菜、もやし	30.3 g
	小松菜とわかめの スープ		豆腐、わかめ	でん粉	白菜、もやし、人参、えのき豆、長ねぎ、小松菜	2.9 g
4 金	ピビンバ		豚肉	米、ごま油、砂糖、つきこんにゃく(白)	生薑、にんにく、にんにく、白菜、もやし、小松菜	788 kcal
	わかめスープ		鶏肉、豆腐、わかめ	ワンタンの皮、ごま油	白菜、長ねぎ	35.1 g
	くだもの				メロン	22.1 g
						3.8 g
7 月	パインパン			パインパン		724 kcal
	小松菜のサラダ		ツナ	ごま油	キャベツ、人参、白菜、もやし、冷凍コーン、小松菜、玉ねぎ	27.4 g
	かぼちゃのクリーム スープ		鶏肉、牛乳、生クリーム	油、小麦粉、バター	人参、生薑、しめじ、かぼちゃ、冷凍グリーンピース、小松菜	30.3 g
	くだもの				梨	2.9 g
8 火	ご飯			米		831 kcal
	油淋鶏		鶏肉	ごま油、でんぶん、油	生薑、にんにく、万徳ねぎ	30.2 g
	菊花和え			ごま	人参、もやし、白菜、小松菜、きくの花(がく無バラ)	30.0 g
	かぼちゃのみそ汁		生揚げ、みそ、みそ		えのき豆、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、小松菜	2.8 g
9 水	ツナコントースト		ベーコン、ツナ、チーズ	食パン、油	コーン、パセリ	784 kcal
	鶏肉のトマト煮		鶏肉、白いんげん豆、粉チーズ	油、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、スツキーニ、しめじ	41.3 g
	じゃこサラダ		じゃこ	ごま、ごま油	人参、キャベツ、白菜、きゅうり、小松菜、玉ねぎ	31.7 g
						4.2 g
10 木	ジャンバラヤ		豚肉、ウィンナー、ベーコン	米、油	トマトジュース、にんにく、セロリ、玉ねぎ	923 kcal
	卵スープ		鶏肉、★鶏卵	でん粉	人参、玉ねぎ、白菜、小松菜	38.0 g
	豆腐ブラウニー		豆乳	オリーブ油、砂糖、小麦粉		38.1 g
						3.0 g
11 金	シシユウシ		豚肉、すき昆布(細切り昆布)	米、砂糖	人参、生薑	811 kcal
	ミヌダル		豚肉、みそ	砂糖、ゴマ・油	生薑、にんにく	37.1 g
	クーブリチー		刻みこんぶ、かまぼこ(卵無し)、油揚げ	砂糖	こんにゃく	32.2 g
	じゃがいものみそ汁		豆腐、みそ、みそ	じゃが芋	玉ねぎ、えのき豆、人参、小松菜	3.6 g
14 月	チョコチップパン			チョコチップパン		893 kcal
	小松菜のグラタン		ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ	じゃがいも、油、バター、小麦粉	小松菜、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	33.2 g
	キャベツのスープ		ベーコン	油	人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、コーン	44.0 g
	くだもの				巨峰	3.9 g
15 火	刻みきつねうどん		豚肉、油揚げ	うどん、砂糖	人参、大根、干し椎茸、長ねぎ、小松菜	889 kcal
	さつまいもの天ぷら			さつまいも、小麦粉、でんぶん、油		33.2 g
	ちくわ(卵・乳無し)、青のり		ちくわ(卵・乳無し)、青のり	小麦粉、でんぶん、油		39.5 g
	ごま酢和え			砂糖、油、ごま	人参、白菜、もやし、きゅうり、キャベツ	3.8 g
16 水	中華丼		豚肉、いか	米、油、でん粉、ごま油	生薑、にんにく、たけのこ水煮、人参、玉ねぎ	820 kcal
	春雨サラダ			春雨、油、ごま油、砂糖、ごま	もやし、人参、きゅうり	33.3 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	水あめ	みかん缶、パイン缶、黄桃缶	21.2 g
						2.7 g
17 木	かてめし		鶏肉、油揚げ、高野豆腐、刻みこんぶ	米、油、砂糖	ごぼう、人参、グリーンピース	803 kcal
	ゼリーフライ		おから	じゃが芋、油、小麦粉、油	長ねぎ、人参	26.7 g
	小松菜の和え		青のり		人参、白菜、キャベツ、もやし、小松菜	27.7 g
	冬瓜のみそ汁		豆腐、油揚げ、みそ、みそ、わかめ		白菜、冬瓜、長ねぎ	3.8 g
18 金	くだもの				梨	
	ご飯			米		823 kcal
	韓国風のりふりかけ		のり、粉かつお	ごま油、砂糖、ごま		33.3 g
	肉じゃが		豚肉	油、じゃが芋、ざらめ糖	玉ねぎ、こんにゃく、人参、グリーンピース	23.1 g
24 木	カリカリ油揚げ入り おひたし		油揚げ		もやし、人参、白菜、キャベツ、小松菜	2.6 g
	スパイシートマト ライス		豚肉、レンズ豆、大豆	米、油	にんにく、玉ねぎ、人参、ダイズトマト缶、マッシュルーム	870 kcal
	マセドアンサラダ		ハム	じゃが芋、油	白菜、人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ	37.5 g
	くだもの				梨	27.0 g
25 金	すき焼き丼		豚肉、豆腐	米、油、砂糖、でん粉	ごぼう、玉ねぎ、しらたき、えのき豆	867 kcal
	野菜のからし和え				人参、白菜、キャベツ、もやし、小松菜	34.2 g
	みたらし団子			冷凍白玉団子(白)、砂糖、でんぶん、ごま油		23.2 g
						2.8 g
28 月	果ご飯		鶏肉、油揚げ	米、砂糖、むき栗	たけのこ水煮、人参、生グリーンピース	836 kcal
	さばの照り焼き		さば	砂糖	生薑	35.5 g
	もやしのピリ辛和え			ごま油、砂糖	もやし、人参、白菜、小松菜	35.5 g
	さつま汁		鶏肉、油揚げ、みそ、みそ	さつま芋、皮付き	人参、ごぼう、大根、長ねぎ、小松菜	3.6 g
29 火	ご飯			米		876 kcal
	ひじきふりかけ		ひじき、糸けずり	ごま油、砂糖、ごま		38.7 g
	ししゃものフライ		ししゃも	小麦粉、パン粉、油	生薑	29.8 g
	おろしポン酢和え		ツナ	油	人参、もやし、白菜、キャベツ、小松菜、大根	3.4 g
30 水	豚汁		豚肉、豆腐、みそ、みそ	油、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、こんにゃく、長ねぎ	
	ジャージャー麺	試食会	みそ、みそ、豚肉、大豆	高し中華めん、ごま油、油、砂糖、でんぶん	にんにく、生薑、干し椎茸スライス、たけのこ水煮	751 kcal
	春雨サラダ		ツナ	春雨、ごま、ごま油	もやし、白菜、キャベツ、人参、きゅうり	32.7 g
	フルーツゼリー			砂糖	みかん缶、パイン缶	33.9 g
						3.2 g

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。

給食だより

※長い夏休みが終了し2学期が始まりました。
※2学期も行事がありますね。自己管理をし楽しい学校生活をおくりましょう。
※29日(火)～10月1日(木) 3年生は修学旅行のため給食はありません。
※29日(火)～10月1日(木) 2年生は職業体験のため給食はありません。
※30日(火) 給食試食会を行います。

	エネルギーKcal	たんぱく質g	食塩相当量g
北沢中学校	836	33.8	3.2
摂取基準値	810	34.3	2.5